Ricollegarsi al ventre della Grande Madre col digiuno

Diario della mia pratica di digiuno dei 21 giorni 10-31 luglio 2012

Di Devana

Quando siamo nel ventre materno siamo nutrite attraverso un collegamento meraviglioso: nostra madre mangia e digerisce per noi e ci trasmette un alimento perfetto senza scorie da espellere. Se si potesse ricreare quel collegamento con la Grande Madre, almeno in forma spirituale dato che non sarebbe possibile avere un vero e proprio cordone ombelicale, quanta ansia e tristezza in meno e quanta fiducia e gioia in più!!! Per ricreare quel senso di essere accudita nutrita e protetta e di non avere bisogni da soddisfare ho affrontato la pratica dei 21 giorni di digiuno, di cui i primi 7 senz'acqua.

Preparazione
A partire da due mesi prima ho cominciato a togliere alcool e caffè e a camminare tutti i giorni per migliorare il tono muscolare in vista dell'immobilità della prima settimana di pratica. Un mese prima, ho cominciato a nutrirmi di sola frutta e yogurt praticando cerimonie di purificazione con l'acqua tutti i giorni e meditando tutti i giorni. 15 giorni prima della pratica sono passata al monofagismo (un solo pasto al giorno) descritto da Hildegard von Bingen, cioè mangiare solo a pranzo, ma a volte la sera sbocconcellavo qualcosa più per gola che per fame. Ho educato questa parte. Dal 2000, anno in cui ho frequentato il primo seminario con Jasmuheen, colei che ha fatto conoscere al mondo questa pratica, desideravo sperimentarla. Ma non ero mai pronta. Ho sempre praticato digiuni ma non a secco. Senz'acqua è diverso. L'acqua, secondo gli alchimisti, è l'anima sensitiva del mondo. Per noi non è solo un fatto chimico e biologico ma è una questione di informazioni. Senz'acqua siamo tagliate fuori dal flusso della vita ed è proprio questo stare senz'acqua che rende possibile lo stadio alchemico della nigredo (morte) che si verifica la prima settimana.

1 notte
Dalla mezzanotte comincia la pratica. Durante la notte ho avuto dei momenti di panico, mi sentivo la bocca impastata e mi chiedevo come avrei fatto a non bere per tanto tempo. Ho cercato di rendere sacro il mio panico e di entrare in profondo contatto con me stessa dove la pace regna.
1 giorno
Già dal mattino i movimenti erano rallentati e ovattati. L'anima serena e leggera. Non sentivo sete né fame. Sono andata all'acqua a offrire tabacco e a immergere i piedi per idratarmi. Mentre ero coi piedi nell'acqua del piccolo torrente Margorabbia che scorre accanto alla mia casa immaginavo di essere una pianta e di assorbire acqua attraverso i piedi. Ora mi sento in una dimensione superiore ovattata argentata. Già da tre mesi, da quando ho deciso la data d'inizio, sento che il mio corpo mi supporta dandomi chiari segnali del suo sostegno. Infatti non mi permetteva più di ingoiare

proteine animali (non le digerivo più eccetto un po' di formaggio) né di mangiare dopo le 17 (se cenavo mi svegliavo con la bocca amara e impastata). Il corpo mi chiedeva frutta per assorbire il più possibile idratazione in vista della pratica di astinenza. Sentivo il mio corpo prepararsi alacremente insieme a me. Questa mattina ho sentito il desiderio di vestirmi e truccarmi come una regina e di meditare mettendo una foto dove sono bellissima sulla mia mesa con una candela accesa. Onoro la mia bellezza. Mi sento immortale e potente. Mi sembra di non aver mai parlato. Le parole sono solo un lontano ricordo. Desidero usare la mia voce per emettere solamente suoni di armonia e guarigione, allontanandomi da tutto ciò che è ordinario e profano. Tengo costantemente accesa musica rilassante e incenso. Credo che la pratica debba essere svolta meditando e pregando molto, dormendo il più possibile e andando all'acqua a offrire tabacco e a immergere i piedi. Così il tempo passerà dolcemente. Sono serena. Ho ricevuto tantissime mail e messaggini di amore e sostegno. Sono benedetta e benedico la terra e la mia gente.
Nel pomeriggio ho praticato un po' di hata yoga… miracolo. Già dal primo giorno sono riuscita a tenere posizioni che non mi riuscivano più da anni. Sembra che il mio corpo in poche ore abbia riacquistato tutta la sua elasticità. Verso le 17 la sete si comincia a sentire: ho messo in bocca un cubetto di ghiaccio e dopo circa un minuto ho sputato. Mi ha lenito un po' la sete. Ora guardo un film ispirante e poi andrò a dormire

2 giorno
È incredibile: non ho mal di testa né alito cattivo che di solito mi accompagnano nei digiuni normali con acqua. Evidentemente è preferibile sospendere anche i liquidi perché portano in circolo le tossine. Così invece il corpo è totalmente in pace e in silenzio. Poca patina sulla lingua. Poca sete (metto cubetto di ghiaccio in bocca e sputo dopo qualche secondo, sciacquo la bocca spesso), niente fame. Quando faccio normale digiuno bevendo ho molta più fame almeno i primi giorni. Credo sia che lo stomaco, se si beve, rimane comunque sollecitato e chiede di essere riempito. Continuo a fare pipì (quanti liquidi avevo accumulati!!) nonostante non beva da quasi 48 ore. Mi rendo conto che per eliminare la ritenzione idrica è meglio non bere del tutto che bere molto e prendere diuretici. Ora andrò al torrente a offrire tabacco e a bagnare i piedi e poi meditazione e lavaggio colon. Mi sembra un sogno. È facile!!!! Il silenzio aiuta la concentrazione e lo stare in meditazione continua per tutto il giorno. Posso anche fare esercizi di ginnastica e piccoli lavori domestici senza sentirmi debole. Ho molta più energia di quanta si creda. Vero è che mi sono preparata bene togliendo vino e caffè da mesi, mangiando soprattutto frutta e facendo un solo pasto al giorno. Ero già molto pulita fin dall'inizio. Grazie anche alle pratiche quotidiane di purificazione e meditazione. Questo è uno spazio sacro ed è un'iniziazione e va vissuta come tale. Non si può stare in attività ordinarie durante questo periodo. Ricevo mail e sms quotidiani che mi sostengono. Sto benissimo.

3 notte
Verso le 20,30 della sera ho cominciato a sentire nausea. Durante la notte la nausea è

aumentata e alle 2 ho cominciato ad avere reflussi di acido dallo stomaco. I succhi gastrici chiedevano di essere espulsi. Ho dovuto per forza cacciarmi due dita in gola per vomitare. Ho vomitato a più riprese per quasi due ore succhi gastrici e bile. Poi ho dovuto per forza ingoiare tre sorsi di acqua con una puntina di zucchero di canna e magnesio supremo per smettere di vomitare. Poi finalmente ho dormito.

3 giorno

Stamattina sto meglio ma mi sento letteralmente sfinita. Lo stomaco brucia ancora. Chiedo in meditazione al mio stomaco di cessare immediatamente la produzione di succhi gastrici fino alla fine dei 7 giorni. Ora mi faccio un bagno caldo. La mia temperatura corporea si è abbassata molto ma la pancia e lo stomaco sono bollenti. Non ce la faccio ad andare al torrente. Non posso mettere i piedi nell'acqua fredda stamattina. Metterò olio essenziale di rosmarino nella vasca per darmi un po' di energia. Lo stomaco ha bruciato tutto il giorno. Si è calmato solo verso il tardo pomeriggio. Mi sento debolissima. Mi sembra di andarmene da un momento all'altro e ogni movimento mi provoca palpitazioni e grandissimo sforzo. Anche oggi ho messo ogni circa tre ore un cubetto di ghiaccio in bocca e poi l'ho sputato. Non sento fame né sete, solo debolezza. La notte faccio molta fatica a dormire. Comunque tranne il vomito sono tutti sintomi che avevo letto nel manuale. Sono stata praticamente tutto il giorno sdraiata e non sono riuscita a fare ginnastica. Ho guardato due film poco impegnativi (quelli impegnativi mi agitano e forse aumentano la sete) e guarda caso erano pieni di scene con gente a tavola e primi piani dei piatti cucinati. Vorrei andare al torrente ma davvero come mi alzo in piedi mi sento cadere. Andrò a letto.

Verso le 20 ho dovuto di nuovo infilare due dita in gola e provocarmi il vomito perché la nausea e il bruciore di stomaco diventavano insopportabili. Questa volta però è uscita poca roba dopodiché il bruciore è scomparso completamente e anche la nausea. Sono proprio causati dalla produzione di succhi gastrici che vanno portati fuori dal corpo. Il vomito aiuta. Ora posso dormire

4 giorno

Ho dormito profondamente tutta la notte. Non ho avuto nessuna percezione particolare. Stamattina sto molto meglio di ieri. Mi sento salda come una roccia e sicura di ciò che sto facendo. Il corpo sta guarendo alcune cose. Bruciore agli occhi e lacrimazione che avevo da più di un anno, patina bianca sulla lingua, infiammazione alle gengive herpes e dermatiti scomparsi. La mia pancia che era sempre fredda e come morta ora è bollente e sento il cuore pulsare fino nell'utero. In compenso i movimenti sono rallentati e non riesco più a compierne di violenti come sprimacciare il cuscino o tossire o sputare o soffiarmi il naso. Cammino molto lentamente. Il corpo è debole però andrò ugualmente all'acqua a offrire tabacco e immergere i piedi. Al ritorno meditazione lavaggio colon e bagno caldo. Penso con gioia che tra soli 3 giorni potrò bere. Ho notato che quando mi sento andare via devo respirare molto profondamente per radicarmi.

5 giorno

Sono molto collegata al mio istinto che mi suggerisce sempre la cosa giusta da fare. Stanotte alle 3 sono uscita in giardino per assorbire l'umidità della notte attraverso la pelle. Mi invento tutti i modi per diminuire il senso di sete che sta diventando veramente forte da ieri. Ho scoperto che per attutire la nausea, fedele compagna di tutta la pratica perché è dovuta probabilmente all'abbassamento di pressione, è bene infilarsi due dita in gola e provocarsi conati, anche se non si vomita più perché lo stomaco è vuoto. I conati calmano la nausea. È bene fare almeno 10 minuti di ginnastica gambe e braccia al giorno, anche divisi in 5 mattino e 5 pomeriggio, per mantenere il tono muscolare. È bene fare un bagno ogni giorno per idratarsi attraverso la pelle. Per il resto sto stesa, sono talmente debole che non riesco nemmeno a leggere o a ricamare e non riesco a meditare se non appoggio la schiena contro il muro. Ascolto musica e lezioni di alchimia in cuffia. Faccio fatica a scrivere ma me lo impongo perché ho promesso di documentare l'esperienza. La mia postura è cambiata: sono più eretta e i miei movimenti più lenti e sacri. Non sopporto rumori o odori forti, nemmeno l'incenso. Mi piace stringere tra le dita una foglia di menta insieme a un po' di timo e lavanda e strofinarlo sulla pelle. Ho bruschi sbalzi di temperatura: il mio corpo arde ma a tratti ho caldissimo e a tratti mi devo mettere addosso una coperta di lana.
Stamani ho avuto la sensazione che la prima parte della pratica (questa prima settimana senza acqua) corrisponda alla fase alchemica della nigredo, la morte, il nero, il vuoto da cui tutto si rigenera. Ed è proprio un po' come morire dolcemente, senza sforzo né dolore, sdraiarsi e ascoltare le funzioni del corpo che se ne vanno. Ma invece, proprio come in alchimia, il corpo si sta rigenerando tanto che tutti gli acciacchi e i dolori che mi perseguitavano da anni sono scomparsi. Sto ancora urinando dopo 5 giorni senza bere: segno questo di quanta acqua trattiene il corpo. Non sarebbe un buon rimedio per ritenzione idrica e pressione alta? In questo momento quando penso a un bicchiere d'acqua penso all'estrema delizia della sua freschezza e del suo dolce sapore. Quanto devo rivalutare questo sacro e umile elemento che diamo per scontato. Mentre è la base della nostra esistenza in forma fisica: non mi manca per nulla il cibo mentre l'acqua tantissimo. Conto le ore che mi separano dal bere un bicchier d'acqua: tra due giorni. Nel frattempo sciacquo spesso la bocca, gratto la lingua con un cucchiaino e metto in bocca un cubetto di ghiaccio che sputo dopo pochi secondi. Quanta forza ci vuole a sputare l'acqua con la sete che ho!!!! Lo stare in silenzio non fa parte della pratica ma l'ho aggiunto io perché bisogna pulire anche ciò che esce dalla bocca. Il suono è creazione e ogni volta che diciamo cose negative noi le creiamo. Durante una pratica così intensa è opportuno non darsi la possibilità di lamentarsi per non nutrire la fatica. Inoltre la bocca si asciuga molto parlando. Stando zitti rimane umida all'interno così non viene dispersa idratazione che è molto preziosa almeno nella prima fase. Io sono in contatto col mondo via mail o sms e con mio marito, che è anche il mio assistente, comunico scrivendo. È molto buffo perché quando non c'è carta sottomano gli faccio i gesti e lui indovina. Viene fuori di tutto. Ridiamo molto e sento meno sete. È bene farsi assistere da chi non si faccia prendere dal panico. Mio marito è una roccia e ha piena fiducia in me anche quando mi vede rantolare. Oggi mi ha testata col biotensor e il

responso è stato che la pratica procede bene, mi sto connettendo all'alimentazione prahnica e posso stare altri due giorni senza bere.

6 notte
Sono nervosissima, non riesco a dormire. Ho la bocca riarsa. Continuamente vado a mettere un cubetto di ghiaccio e sciacquo ma sputare diventa sempre più dura. Posso senza dubbio affermare che gli ultimi due giorni sono durissimi riguardo alla sete. Jasmuheen aveva detto che chi non è pronta non riesce a stare nella pratica. Io non sento in questo momento nessun collegamento col divino e non riesco a meditare. Nei miei pensieri e visioni ci sono laghetti ruscelli e polle d'acqua cristallina e io dentro che bevo fino allo sfinimento. Devo continuamente ascoltare una lezione di alchimia per tenere la mente impegnata. Mio marito dice che è la prima volta nella mia vita in cui sto una settimana intera "senza far niente" ed è per questo che sono "sbarellata". Stanotte sono arrivati all'appello anche i dolori: sciatica e schiena in mezzo alle scapole. Sono tra i sintomi elencati nel manuale ma speravo di averli scampati dato che non avevo avuto mal di testa. Stare nel letto era impossibile, qualunque posizione mi faceva male. E la sete era insopportabile. Mentre la fame scompare la sete aumenta in maniera esponenziale dopo i primi due giorni in cui il corpo ha ancora riserve d'acqua. Sto ancora urinando!!!!
Alle 3 mi sono fatta una doccia per passare un po' di idratazione attraverso la pelle. Poi sono uscita in giardino, ho camminato a piedi nudi sul prato bagnato, mi sono appoggiata sulla lingua una goccia d'acqua piovana prelevata da un filo d'erba. Poi sono rientrata in casa e ho pregato dal profondo del cuore sorella acqua di perdonare la mia arroganza e cecità per tutte le volte che ho sostenuto che pasteggiare ad acqua è triste e non valorizza il cibo come un buon bicchiere di vino. Negli ultimi mesi avevo sospeso il vino in preparazione della pratica ma piuttosto che bere acqua mi facevo un bibitone di succo di limone succo di mela e acqua gassata che mi ricordava vagamente un prosecco. Ora mi rendo conto che l'unica cosa di cui il corpo veramente non può fare a meno è l'acqua e la lezione è davvero potente. Mai più io sacerdotessa dell'acqua che faccio abluzioni in ogni vasca o torrente del mondo, mi sentirò snob di fronte al bere un bicchiere d'acqua fresca e pura. Noi umani siamo così zucconi da avere sempre bisogno di perdere qualcosa per renderci conto della sua importanza. Ho avuto il mio insegnamento nel solito modo "dolce" shamanico.
6 giorno
È domenica (ho iniziato di martedì). Nelle prime ore del mattino sono riuscita ad addormentarmi e ho dormito fino alle 10. Non sogno e questo è stranissimo per me. E non ho visioni. Tutta la mia attenzione e concentrazione è su quello che sta succedendo al mio corpo e al suo rapporto con l'acqua. Così, visto che mio marito si è offerto di prendersi cura di me, mi sono lasciata lavare sotto la doccia (seduta nella vasca perché non sto in piedi), il corpo e i capelli, con tante bustine di shampoo e bagnoschiuma differenti. I profumi delicatissimi mi accarezzavano dolcemente le narici e li gradivo molto. Poi mi ha asciugata e spalmata di burro di karité tutto il corpo. È stata un'esperienza meravigliosa questo marito/mamma che mi coccolava come una bimba. Ora sono sdraiata in giardino all'ombra accanto al ruscello. Grazie a

a Dea in questi giorni ha sempre piovuto nel pomeriggio, evitandomi il problema di un clima troppo caldo e secco che mi avrebbe reso la sete ancora più insopportabile. Scrivo a fatica. Mi piacerebbe più tardi raggiungere il laghetto di Lugano che è a dieci minuti da casa mia e fare un bagno. Ma non so se ne avrò la forza. I dolori alle gambe ci sono ancora e ha ripreso a bruciare lo stomaco. Mi viene in mente il libro "Il tuo corpo implora acqua" scritto dall'iraniano dottor Fereydoon Batmanghelidj che curava dall'ulcera e dalle coliche addominali i prigionieri politici in carcere facendo bere loro acqua pura perché era convinto che i dolori derivassero da disidratazione. Eppure ieri ho guardato sull'enciclopedia medica alla voce disidratazione i sintomi sono: debolezza, sete, secchezza e screpolatura della pelle, aumento della temperatura corporea. Invece la mia pelle è elastica, giovane e meravigliosa e non si è verificato il tanto pontificato aumento delle rughe (una delle stupide credenze collegate al dimagrire dopo i quarant'anni). Le rughe evidentemente vengono a chi dimagrisce fumando e prendendo diuretici. Ma questa è un'iniziazione e per quanto io abbia già perso quasi 8 chili il mio corpo è elastico e la pelle è bella. Sto ringiovanendo!!!!
Invece ce l'ho fatta ad andare al lago. L'acqua era calda e deliziosa. Ho nuotato a lungo senza sentirmi stanca: potere immenso dell'acqua. Mi sembrava, appena entrata, che i pori della pelle si fossero spalancati e stessero succhiando l'acqua. Se mi concentravo li sentivo fare rumore come i bimbi che succhiano dal biberon. Sono stata in acqua per quasi un'ora, impossibile uscire. Poi mi sono sentita molto più tonica e in forza.

7 notte
Ho chiesto alla mia mente di spegnersi e di smettere subito di pensare all'acqua fino alle 16 del giorno dopo. Poi ho chiesto al mio corpo di smettere all'istante di produrre i segnali della sete fino alle 16 del giorno dopo. E miracolosamente ho dormito. Mi svegliavo ogni due ore e andavo a sciacquare la bocca perché dal terzo giorno cessa la produzione di muco e saliva perciò la bocca è secchissima e bisogna continuamente bagnarla. Alle 5 sono uscita a camminare in giardino con mio marito. L'aria fresca e frizzante dell'alba mi ha corroborata: com'è buono l'odore dell'aria pura. L'ho aspirato con supremo piacere per una mezz'ora abbondante. Mi chiedo come sia possibile fare la pratica in città o lontano da fonti d'acqua. Per me la possibilità di andare in giardino e di entrare nell'acqua in natura è stata fondamentale. Ma davvero per me la sete è stata, almeno negli ultimi tre giorni, veramente straziante.
7 giorno
Sono seduta in giardino respirando il profumo dell'erba tagliata che viene dal giardino di fianco. Tra un po' mio marito mi riporterà a bagnarmi nel lago e alle 16 potrò bere. Lo farò in cerimonia, davanti al mio altare, dedicando ogni sorso all'Universo che mi ha sostenuta anche attraverso tutte le mail e i messaggi d'amore che ho ricevuto. Mi sento forte e felice in questo momento perché oggi finisce la prima e più pesante parte della pratica (Teo mi ha testata col biotensor stamani e il responso era che la pratica è stata ultimata con successo). Mi aspettano ancora due

settimane ma potendo bere sarà sicuramente più agevole. Devo rifare tono muscolare perché ho perso molto e faccio fatica a camminare. Tra un mese circa dovrò affrontare i 250 km a piedi del circuito dei druidi a Compostela e le mie gambe devono reggere. Perciò già da domani mi rimetto a camminare e ad allenarmi. Al digiuno con succhi e acqua sono abituata e so che posso reggere sforzi solo bevendo. Non mi spaventa. Sono salita e discesa dall'Etna con in corpo 4 ciliegie e mezza bottiglia di acqua e miele. Da domani il diario non sarà più giornaliero. Annoterò le cose degne di attenzione e basta. Secondo il manuale di Jasmuheen la prima settimana è di purificazione, la seconda di guarigione e la terza di perfezionamento del collegamento. Anche stamattina ho tanta sete e bocca secchissima ma l'idea che tra poche ore berrò mi rende il tutto molto più accettabile.
Alle 16 ho bevuto. L'ho fatto in cerimonia dopo aver allestito l'altare con candela e incenso. Prima di bere ho guardato l'acqua e l'ho ringraziata per gli enormi insegnamenti che mi ha dato il non bere. Poi i primi meravigliosi 3 sorsi. Lentamente per non stressare lo stomaco: era dolce, fresca, buonissima. Mai nulla mi è sembrato così buono in vita mia. E ho pianto! Poi ne ho sorseggiati altri 3 bicchieri. In due ore ho sorseggiato quasi 2 litri d'acqua. Nel giro di poco ho recuperato le forze e ricominciato a produrre saliva. Il corpo è davvero meraviglioso, forte, leale. Più tardi in serata tre dita di succo di pera in un bicchiere d'acqua: altra prelibatezza. Sono benedetta e benedico la terra.

10 giorno
La mia seconda settimana di pratica di rigenerazione si sta svolgendo all'insegna del recuperare energia. Già dopo due ore che bevevo la mia energia era aumentata. Soprattutto non ho più la bocca asciutta. Bevo circa 4 grossi bicchieri di liquido al giorno (1,5 litri): 2 di acqua e 2 di succo diluito 25% (pera, uva, ace, mela). Bevo lentamente assaporando. A volte però sento proprio il desiderio di acqua pura e fresca anche se i succhi bio sono buonissimi. Mi sembra che il calo di peso sia grosso modo cessato, comunque non così veloce come la prima settimana in cui ho rilasciato tutti i liquidi che mi gonfiavano. Mi sembra di aver dato una bella botta anche alla cellulite, mia fedele compagna dall'adolescenza, perché non solo la buccia d'arancia è quasi sparita ma sento dolore anche solo a sfiorare all'altezza della testa dei femori (dove si forma la culotte de cheval) e lungo tutta la coscia. E oltre al dolore sento prurito che mi pare sintomo di riattivazione della circolazione (sanguigna linfatica). Già dal primo giorno della mia seconda settimana sono uscita a camminare (devo prepararmi per i 250 chilometri di Compostela tra meno di un mese): il primo giorno 6,5 km e il secondo 10 km. Oggi vedremo. Esco nel tardo pomeriggio per evitare il caldo (è luglio), cammino piano e respiro profondamente. Il tutto senza cibo da 10 giorni e con nemmeno due litri di liquido al giorno. Inoltre leggo, scrivo, rispondo a mail e sms e mi occupo di piccole faccende domestiche: apro gli scuretti, annaffio le piante, rifaccio il letto, faccio il bucato e… da due giorni cucino per mio marito senza sentirmi infastidita o indebolita. Qualche volta mi viene l'acquolina pensando a un piatto ma mi passa subito. Continuo a fare il bagno ogni giorno, resto almeno un'ora immersa nell'acqua.

In tarda mattinata ho anche lavato il colon con 1 litro d'acqua. Effettivamente è uscita sporcizia perché i succhi di frutta vanno comunque evacuati anche se diluiti. Inoltre con la pulizia della prima settimana si scrosta dalle pareti dell'intestino anche vecchio materiale fecale duro che va assolutamente rimosso. Quindi credo che sia il caso di fare un lavaggio del colon almeno ogni 3 giorni (1 solo litro per non stancarsi troppo).
Devo dire qui, giunta alla metà della pratica, che ho dovuto aggiustarmela un po' su misura in quanto Jasmuheen ha un'impostazione orientale, prettamente meditativa e contemplativa e raccomanda continuamente di non far nulla, di riposare, di stare in meditazione. La mia impostazione è pragmatica e il mio desiderio è di verificare quali limiti può oltrepassare il mio corpo. Quindi non sono stata molto a riposo: in questa seconda settimana ho diviso il mio tempo tra riposo e attività, benché lenta. Passeggiate nella natura, cucina per mio marito, giardinaggio. Prima di tutto la mancanza d'acqua e l'inattività della prima settimana mi stavano atrofizzando le gambe e mi provocavano forti dolori la notte: è stato fondamentale ricominciare a camminare appena possibile (infatti i dolori sono scomparsi). Inoltre almeno un paio d'ore al giorno accendo il computer sia per tenere il diario sia per rispondere alle mail e organizzare i miei prossimi mesi comprese le tappe del cammino a Compostela con Teresita. Starò a vedere alla fine della pratica come andranno le cose ma ritengo che possa essere un po' modificata in base alle nostre esigenze, ad eccezione della cosa fondamentale che è non mangiare e non bere la prima settimana. Da quando ho cominciato a bere ho ricominciato a sognare e questa volta i sogni sono simbolici e iniziatici. Ho l'impressione di ricevere attivazioni e guarigioni durante la notte.
Da un paio di giorni verso sera mi viene un indolenzimento in mezzo alle scapole all'uscita del quarto chakra e un po' di oppressione nel respirare. Oggi poi ho avuto anche mal di stomaco tipo fame ma in realtà non avevo realmente voglia di mangiare: l'ho osservato finché non è andato via.

11 giorno
Il piacere enorme con cui cucino per mio marito, in questi giorni in cui non mangio, mi fa riflettere. Sono un'ottima cuoca, cucino da quando ero ragazzina. E mi piace creare ogni giorno qualcosa di nuovo seppure semplice. Da un lato non riesco per nulla a meditare, dall'altro quanto arriva l'ora del pasto sento un irrefrenabile richiamo verso la più antica e radicata forma di alchimia. Da tre giorni sto creando piatti veramente gustosi (non li ho assaggiati ma vedo la faccia di mio marito quando mi siedo a tavola con lui di fronte al mio bicchiere di acqua e succo diluito 25%). Provo un piacere sublime nell'immaginare prima nella mia mente e poi nello scegliere gli ingredienti, lavarli, tritarli, cucinarli, condirli e lo faccio con un amore e un'attenzione veramente degni di una meditazione. Oggi mi sono resa conto che il piacere di cucinare può essere separato da quello del mangiare e che mi rendeva felice maneggiare gli alimenti anche sapendo che non li avrei ingoiati. Mi beavo del loro profumo da crudi e poi dell'aroma una volta cotti. Perché se siamo Uno dovrebbe essere più importante avere quel buon cibo nel mio stomaco anziché in quello di mio marito? Devo dire che è ancora più piacevole cucinare senza mangiare,

ci si concentra di più sulle azioni e sui profumi anziché sull'atto "finale".

14 giorno
Oggi si conclude la seconda settimana. Acquisto sempre più energia e sto sempre meglio. Mi sento forte. La fame non c'è più. A volte ancora qualche istante di maldistomaco ma so che non è fame perché passa subito invece di diventare incalzante. Anche la sete si è normalizzata. Sto bevendo circa 1,5 litri di liquido al giorno tra acqua e succhi diluiti (aggiungo sempre limone). Non ho voglia di leggere. Cammino volentieri e guardo molti film in dvd sul computer. Ogni giorno faccio il bagno e mi prendo molta cura del mio corpo: creme e oli, yoga, peeling. Sento il desiderio di ringraziarlo. E sento anche profondamente dentro di me che la pratica è conclusa, che sono collegata all'alimentazione prahnica di cui ero già convinta prima ma che non avevo mai sperimentato in maniera così prolungata. Oggi ho aperto il frigorifero e ho annusato il profumo del melone e di alcune spezie e anche della maionese. Me ne sono colmata l'olfatto rendendomi conto che c'è una enorme gratificazione anche solo nell'annusare o nell'osservare un alimento. Stanotte ho sognato un alce che mi si avvicinava e si lasciava accarezzare il muso e io ero in estasi. Stamattina ho cercato il significato totemico dell'alce e la sua medicina e ho trovato che è… LA SAGGEZZA DEGLI ANZIANI. Sono diventata un'anziana!!!! Sono stata riconosciuta nel sogno dagli Spiriti che mi accompagnano. E soprattutto sono stata legittimata a condividere la mia esperienza perché la medicina dell'alce è la condivisione.
Contemporaneamente continuo ad ascoltare le lezioni di alchimia, soprattutto quelle che riguardano l'alimentazione in senso alchemico e trasmutativo. In questa settimana che ho davanti, in cui si completerà la guarigione, spero emozionale e non solo fisica, chiedo che mi sia mostrata la giusta via per me e il giusto equilibrio tra ALIMENTAZIONE PRAHNICA e AMORE PER LA CUCINA.
La perdita di peso si è stabilizzata. Ho perso circa 10 chili e ora mi sono fermata. Durante la meditazione in preparazione della pratica, si chiede il peso perfetto e la perfetta forma fisica. Quindi ritengo di aver raggiunto il mio peso perfetto e che non calerò più. Qualche anno fa quando provai la pratica senza essere pronta temevo di trasformarmi in una megera cascante, scheletrica e piena di rughe. Avevo paura che il mio corpo non sarebbe più riuscito a idratarsi e che sarei sfiorita, ora mi rendo conto che erano limiti e credenze mentali. Il corpo fa ciò che la mente gli ordina di fare. In questo momento il mio corpo è splendido, elastico, giovane, vitale e al suo meglio.

15 giorno
Da ieri posso mettere nell'acqua il 40% di succo. Però mi rendo conto che non mi cambia nulla. È solo la mente. Il sapore è lo stesso e anzi mi rendo conto che tutti i succhi hanno ormai lo stesso sapore. Sento molta nostalgia non per il cibo, perché non ho fame, ma per il sapore del cibo. Però sono sicura che anche il sapore è emozionale. Ieri ho bevuto acqua con mezzo limone spremuto e mi ha dato fastidio, mi ha provocato un po' di nausea. Devo ricordarmi che, quando continuavo a vomitare, avevo chiesto al mio stomaco di smettere di produrre succhi gastrici fino

alla fine della pratica. Quindi ora forse il limone è troppo forte. Qualche goccia va bene ma non di più. Ho energia da vendere. Devo solo alzarmi piano da sdraiata perché mi gira la testa. È sparito anche il dolore in mezzo alle scapole e le mie posizioni yoga sono ritornate quelle di 10 anni fa. Ricordo che mercoledì scorso passeggiando con mio marito assistemmo a un vero e proprio prodigio. Sul cammino c'era un gruppo di gatti e quando li abbiamo raggiunti due di loro, uno nero e uno chiaro, si sono messi a camminare affiancati davanti a me uniti per la coda e strofinandosi coi corpi e i musi per almeno 10 passi miei. Non avevo mai visto nulla del genere. Era come se i due gatti volessero fondersi in uno. Lo interpreto come un segno positivo di integrazione dentro di me.

19 giorno
La terza settimana sta per chiudersi con successo. Ho pensato molto al cibo, sebbene non sentissi fame, in questi giorni e ho capito che non sarò tra coloro che smettono di mangiare completamente. Troverò la mia via armoniosa tra l'alimentazione prahnica, a cui ormai sono inevitabilmente connessa, e il piacere del sapore. Sono sicura di essere connessa perché non mangio da 19 giorni e non mi sento debole né affamata. Anzi faccio ginnastica e lavoro un paio d'ore ogni giorno o esco a camminare sempre per 2 ore. Quindi sto conducendo la mia vita normale a tutti gli effetti con l'unica differenza che non esco (tranne per passeggiare nel bosco) e non incontro nessuno tranne mio marito. Non c'è nulla di particolare da dire su quest'ultima settimana se non la "noia" di perdere il senso del sapore. Si è verificato però un fatto degno di nota: da qualche notte si sentono rumori sul tetto, come corse o capitomboli. Stanotte sono stati particolarmente violenti. A un certo punto ho cominciato a pensare che fossero topi che stanno scavando le loro gallerie sotto le tegole e mi sono agitata. L'agitazione dopo un po' si è trasformata in panico quando il fatto contingente è andato a interagire con l'archetipo dell'essere al sicuro e cioè "avere un tetto sopra la testa". A quel punto mi è venuta una fame tremenda da fare fatica a controllarmi. Una fame illogica dopo 19 giorni. Una fame emozionale. Ho così potuto toccare con mano quanto le emozioni forti stimolino la fame. In tutti i giorni passati ero tranquilla e la fame non si è fatta sentire. Dopodomani berrò un po' di brodo per rientrare (non credo che sarà molto diverso dal bere i succhi). Ho un grandissimo desiderio di salato. Scriverò la sensazione quando lo sorseggerò.

20 giorno
Nel pomeriggio di ieri e tutta la notte fino al mattino dolori muscolari e crampi alle cosce e alla schiena e un dolore fisso acuto sotto le costole a destra. Strano… gli ultimi giorni sono un po' difficili. Mi sento depressa e stufa. Abbiamo preso nella trappola il ghiro che si agitava sul nostro tetto (era un ghiro) e lo abbiamo poi liberato nel bosco. Appena il ghiro se n'è andato mi sono sentita meglio e stanno passando i dolori. Non può essere casuale se il ghiro è un animale famoso per DIVORARE qualunque cosa (sui tetti fa danni enormi, mangia il legno e il compensato di rivestimento) e se oggi proprio fuori dalla porta di casa sulla riva del torrente si tiene il "mercatino dei sapori". Forse l'universo mi sta dando un segnale?

21 giorno ore 18
Si conclude la pratica. Oggi sono uscita a camminare alle 15 e ho camminato 3 ore il tutto senza mangiare da 21 giorni. Ho vissuto la pratica in modo molto concreto e attenta al corpo. Non c'è stato nulla di mistico. Ascoltavo momento per momento il mio corpo per capire come aiutarlo e cosa stava succedendo in lui. Questo mi ha permesso di superare fasi critiche di cui non avevo letto nel manuale della pratica. Al mio rientro dalla camminata ho bevuto mezza tazza di brodo e l'ho trovato meraviglioso. Concludo nella più completa soddisfazione. Il biotensor segnala che il mio campo energetico si è ampliato notevolmente e che il corpo si è completamente rigenerato.
Nella foto mio marito Teo ha immortalato i miei ultimi minuti della pratica: dopo 21 giorni di digiuno ero così....

CC Devana 2016